RECOVERY KERNEL

Mwongozo wa Vikwango

Mkuu wa Marekani | Mwisho Uliokusanywa | Muundo Mgumu 1:1

Faili kanoni ya Kiingereza kwa mzunguko wa tafsiri na kubadilisha ndani ya eneo hilo

Madhumuni. Mwongozo huu unasaidia wawezeshaji kuweka mipaka wazi na ya heshima katika vyumba vya Recovery Kernel. Unafafanua jinsi idhini, uwezo, wigo, na uwajibikaji vinaweza kutajwa bila kumwadhibu mtu, kumfichua kupita kiasi, au kubadilisha chumba kuwa kazi isiyodhibitiwa ya kihisia.

Kumbukumbu ya Mipango. Mpangilio wa sehemu na majina ya sehemu yamekaa kwa makusudi. Tumia vichwa hivi kama mabandiko ya kichanganuzi kwa maandishi ya tafsiri, kubadilisha eneo, na hukumu.

Muundo wa Sehemu Iliyofungwa

#	Kichwa cha Sehemu	Ufunguo wa Kifanyakazi
1	Kile ni mipaka.	ni mipaka gani
2	Kwa nini mipaka ni muhimu	Kwa nini mipaka ni muhimu
3	Mipaka gani inaweza kufunika	mipaka gani inaweza kufunika
4	Jukumu la Mwenyekiti	jukumu la mratibu
5	Jinsi ya kutambua shinikizo la mipaka	jinsi ya kutambua shinikizo la mipaka
6	Jinsi ya lughaisha	jinsi ya lughaisha
7	Chumba dhidi ya binafsi	chumba vs mtu binafsi
8	Vikwango	mipaka
9	Nini cha KUKIFANYA	nini cha kutofanya

Ni nini mipaka ni

Mipaka si adhabu, umbali kwa ajili yake mwenyewe, au ushahidi kwamba mtu ni mgumu. Mpaka ni masharti ya mawasiliano yanayoweza kufanya kazi. Unataja ambapo idhini, uwezo, wigo, na uwajibikaji zipo kweli.

Katika vyumba vya Recovery Kernel, mipaka inalinda uwezekano wa ushiriki wa dhati. Inawapa watu njia ya kubaki mahali popote bila kuhitaji kufuta nafsi zao, kujidhihirisha kupita kiasi, au kuigiza makubaliano ambayo hawahisi kweli.

Mipaka inaweza kutamkwa na mshiriki, kushikiliwa na mratibu, kuwekwa katika muundo wa mkutano, au kutajwa kwa chumba kizima. Lengo si kufanya kila mtu awe mbali. Lengo ni kufanya mawasiliano iwezekane bila kuchanganyikiwa kuhusu nini kinakaribishwa, nini hakikaribishwa, na kile ambacho kila mtu anaweza kubeba kweli.

Kwa nini mipaka ni muhimu

Bila mipaka, vikundi mara nyingi vinakuwa vimechanganyika, vimeonyeshwa kupita kiasi, kuokoa, kudai, au kuvitawala kimya kimya. Watu wanaweza kuzidi mipaka yao wenyewe ili kuhisi wanapopata nafasi, kufanya ustawi, kuepuka kukudhiisha kikundi, au kuzuia chumba kutakuwa kikiwa kimekufanya kukihisi vibaya.

Wakati mipaka dhaifu, ushiriki unaweza kuanza kuonekana wazi huku ukikuwa hatari kimya kimya. Watu wanaweza kushiriki zaidi ya walivyotaka kushiriki, kukubali mawasiliano ambayo hawakuchagua kweli, kuchukua jukumu la hisia ambazo si zao, au kutulia kimya kwa sababu kusema hapana kinaonekana kama kuvunja utamaduni wa kikundi.

Kufanya kazi nzuri ya mipaka inalinda uaminifu. Inafanya ushiriki halisi kuwa wawezekana zaidi, si kupunguzwa. Chumba chenye mipaka kinaweza kubeba joto, huzuni, ukali, utani, kutokubaliana, na ukimya bila kuwafanya yoyote kati ya hayo kuwa wajibu.

Mipaka gani inaweza kufunika

Mipaka inaweza kuhusu kugusa, muda, kufichua taarifa, kazi ya kihisia, kutoa ushauri, mawasiliano ya ufuatiliaji, usiri, nafasi ya kimwili, lugha, kasi, wigo wa mada, muundo wa kiroho, na matarajio kwamba mtu atajieleza zaidi ya kile kinachohitajika kweli.

Mipaka inaweza kusikika kama kikomo cha kile mtu anataka kusema, kikomo cha aina ya maoni wanayoyapokea, kikomo cha muda ambao mada inaweza kubaki hai, au kikomo cha kama mtu anataka mawasiliano baada ya kikao kumalizika.

Mipaka pia inaweza kuwa sehemu ya muundo yenyewe. Mkutano unaweza kuwa na mipaka kuhusu mazungumzo yanayopita, ushauri wa moja kwa moja, madai ya kimatibabu, maudhui ya mgogoro, kutafuta uhusiano wa kimapenzi, dawa zinazojadiliwa kwa undani, au chochote ambacho kingewabadilisha watu kutoka kazi ya kupona na kwenda kwenye dhana isiyodhibitiwa.

Jukumu la Mwenye Uongozi

Mwenyekiti hatapaswi kutibu mipaka kama usumbufu wa kufadhaisha kwa kazi halisi. Mipaka ni sehemu ya kazi halisi. Ni moja ya njia kuu ambazo chumba kinakuwa na uaminifu wa kutosha watu wa kushiriki bila kujitupa.

Jukumu lako ni kuweka mipaka wazi kuwa kawaida, kupunguza aibu ya kusema hapana, na kumsaidia chumba kuelewa kwamba idhini na muundo huongeza uaminifu badala ya kuzuia. Mipaka haipaswi kuhitaji kuwa wa tamasha ili kuheshimiwa.

Wakati mipaka inaonekana, polepole. Taja waziwazi. Linda bila kumfanya mtu ajitetee. Kisha msaidie chumba kurudi kwenye mawasiliano yanayoweza kufanya kazi ndani ya ukingo mpya. Lengo sio kufanya mipaka hiyo ifike kutoweka. Lengo ni kuacha chumba kiwe kimepanga kuzunguka yake kwa usafi.

Jinsi ya kutambua shinikizo la mipaka

Shinikizo la mipaka mara nyingi linaonekana kabla mtu yeyote wa kusema neno "mipaka." Zingatia watu wanaozungumza zaidi ya utayari wao wenyewe, kukubaliana haraka sana, kucheka wakati hawajisikii vizuri, kukaa kimya, kuelezea kupita kiasi, kutuliza 'hapana' yao, kuomba msamaha kwa mipaka, au kuwa wanaotii kwa namna inayoonekana kuchosha badala ya kuchaguliwa.

Angalia pia eneo linalomzunguka mtu. Shinikizo linaweza kujitokeza kama maswali yanayojirudia, ushauri uliofichwa kama uangalizi, lugha ya kiroho inayotumika kulazimisha uwazi, vichekesho vinavyopunguza usumbufu bila ridhaa, au hali ya kundi ambayo inafanya kukataa kuhisi kama kutokutii.

Mtu hawezi kujua kila wakati jinsi ya kusema, "Hii ni nyingi sana." Anaweza kuonyesha kupitia kusita, kushuka, kuchanganyikiwa, unyenyekevu wa ghafla, au mabadiliko katika sauti. Mwenye kuratibu anapaswa kutibu ishara hizo kama taarifa, sio kama vikwazo vya kuzipambana nazo.

Jinsi ya lughaisha

Lugha ya mipaka inapaswa kuwa rahisi, heshima, na maalum. Haihitaji kuelezewa kupita kiasi. Lugha rahisi mara nyingi ndiyo lugha salama zaidi kwa sababu inampa chumba mpaka wazi bila kuwalazimisha mjadala.

Misemo muhimu ni pamoja na: "Hiyo si ndiyo." "Hatuhitaji undani zaidi ya hilo." "Unaweza kupita." "Tufanye hii ipungue kasi." "Mada hiyo ina nje ya upeo wa leo." "Tafadhali usatafsiri ukimya kama idhini." "Unaweza kutaja mipaka bila kueleza hadithi nzima."

Waandaaji pia wanaweza kuonyesha mipaka kwa chumba kizima: "Tutaacha kutoa ushauri hapa." "Hatataingia kwenye undani wa picha." "Tutabaki na hii ndani ya kimuundo cha mkutano." "Hii ni muhimu, na inahitaji chombo salama zaidi kuliko tunachokuwa nacho kwa sasa."

Chumba dhidi ya binafsi

Wakati mwingine mipaka inamilikiwa na mtu mmoja. Wakati mwingine chumba kizima kinahitaji moja. Jua tofauti. Mipaka ya kibinafsi inalinda ridhaa, uwezo, au hadhi ya mtu. Mipaka ya chumba inalinda chombo cha pamoja.

Mwenyekiti anapaswa kuwa na uwezo wa kulinda mipaka ya mtu bila kumfanya huyo mtu ajitetee kwa kikundi. Mtu hahitaji kuthibitisha kwamba mipaka hiyo ni sahihi kabla ya chumba kuheshimu.

Mipaka ya chumba inaweza kuhitajika wakati kikundi kinaposonga haraka sana, kikiwa kinakuwa kama wenye kutazama kwa siri (voyeuristic), kupotea katika ushauri, kuongezeka hadi migogoro, au kuchukulia hadithi ya mtu mmoja kama nyenzo kwa uchakataji wa wote. Wakati huo, mratibu anataja mipaka hiyo kama hitaji la kimuundo, sio kama kasoro binafsi kwa mtu yeyote.

Vikomo

Mipaka haihakikishi faraja, makubaliano, au tabia kamili. Inaunda kingo iliyo wazi zaidi. Wakati mwingine watu hawapenda kingo hiyo. Hilo halimaanishi kiotomatiki kwamba kingo hiyo ni mbaya.

Swali ni kama mipaka inasaidia uadilifu, ridhaa, na mawasiliano yanayoweza kufanya kazi. Mipaka yenye afya inaweza kumnyima mtu, kupunguza kasi ya chumba, au kukatisha mfumo wa kawaida. Usumbufu huo unaweza kuwa sehemu ya kazi ikiwa chombo kinabaki kuheshimu na wazi.

Mipaka haipaswi kutumika kudhibiti wengine bila haja, kuepuka usumbufu wowote, kuadhibu udhaifu, au kuzima uwajibikaji. Mipaka ina nguvu zaidi wakati inapotaja kwa undani kile kinachohitajika na kuwa ya ukweli kuhusu uwezo, ridhaa, au wajibu wa nani anayetajwa.

Nini USIFANYE

- Usiumize watu kwa sababu ya kuhitaji mipaka.
- Usifanye uhusiano bila mipaka kuwa kama ukaribu.
- Usalame kufichua kwa jina la ukweli.
- Usitende haraka 'ndiyo' dhaifu kama 'hapana' wazi.
- Usifanye watu wa kutetea mipaka ili tu yatuzingatiwe.
- Usitumie uanachama wa kundi kama njia ya shinikizo dhidi ya mipaka ya mtu.
- Usatafsiri ukimya, unyenyekevu, kicheko, au kutii kama idhini.
- Usigeuza mipaka ya mtu kuwa mjadala wa kundi isipokuwa mipaka hiyo inaathiri muundo unaoshiriki na inahitaji kufafanuliwa kwa ajili ya usalama.

Kadi ya Matumizi Haraka kwa Mwenyekiti

Prompt	Lugha ya Mwenye Uongozi
Wakati wa kutumia	Mshiriki anaonekana anayepata shinikizo, amefichuliwa kupita kiasi, anakubali tu, ameanza kukaa kimya, au ni wa kutokuwa na uhakika; kikundi kinadai zaidi ya kile ambacho mtu ametoa waziwazi; chumba kinaelekea nje ya upeo; au muundo unahitaji mpaka ulio wazi zaidi.
Hatua ya kwanza	Punguza kasi ya chumba. Taja shinikizo la mipaka bila kumlaumu mtu yeyote. Punguza uvunjifu. Mpe mshiriki ruhusa ya kupita, kusitisha, au kupunguza kile anachoshiriki.
Sentensi bora	Unaweza kutaja mipaka bila kueleza hadithi nzima.
Kurejesha chumba	Tutadumu na ridhaa, wigo, na sauti moja kwa wakati mmoja.
Funga mzunguko	Taja ukingo mpya, thibitisha chumba kinaweza kuendelea ndani yake, na endelea bila kumfanya mtu ajitetee mipaka.

Kumbukumbu ya toleo: Mkuu wa Marekani umetengenezwa kama chanzo kanoni cha Kiingereza kwa ajili ya utambulisho wa lugha 40 unaofuata.